

### ประโยชน์

- ลูก → แข็งแรง, ฉลาด, อารมณ์ดี  
สร้างสายสัมพันธ์ แม่ลูก
- แม่ → ลดการตกเลือดหลังคลอด  
• ลดน้ำหนัก  
• ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม, รังไข่, กระดูพรุน  
• ประหยัด

### โครงสร้างเต้านม

- เซลล์สร้างน้ำนม • เซลล์กล้ามเนื้อ
- ต่อมไขมัน • ท่อน้ำนมเล็ก
- ท่อน้ำนมใหญ่ • น้ำนม
- ลานนม • ต่อมไขมัน • ไขมันและเนื้อเยื่อรอบ

### การสร้างและการหลั่งน้ำนม

- ต่อมใต้สมองส่วนหน้า ผลิตฮอร์โมนโปรแลกติน กระตุ้นต่อมไขมันให้สร้างน้ำนม
- ต่อมใต้สมองส่วนหลัง ผลิตฮอร์โมนออกซิโทซิน กระตุ้นเซลล์กล้ามเนื้อรอบต่อมไขมันให้บีบไล่น้ำนม

### นมแม่ให้หวัะ:ต่างๆ

- ระยะ: เวลาของการสร้างน้ำนม
  - น้ำนม มีในช่วง 1-3 วันแรก
  - น้ำนมช่วงเปลี่ยน ช่วงต่อจากน้ำนม อ้อ 14 วัน
  - น้ำนมสมบูรณ์เต็มที่ 3-5 เดือน 14 วัน เป็นต้นไป
- ประเภท: ตรีเฟส
  - น้ำนมส่วนหน้า มีน้ำตาลแลคโตสสูงกว่า
  - น้ำนมส่วนหลัง มีไขมันมากกว่า

# การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

### อุ้มลูกในอุ้งทำ

- ล้างตัวลูกชิดกับแม่
- ลูกนั้นเข้านาเต้านมแม่
- ตัวลูกได้รับสารโปรตีน 20 กรัมต่อวัน อย่างมั่นคง โดยไม่มีแม่ หรือแม่หรือพี่เลี้ยง
- ศรัทธา: ถ้าตัวลูกอยู่ในท่าที่เห็นหัวแล้ว

### เทคนิค 3 จุด เริ่มต้น

1. จุดแรก : เริ่มให้ลูกที่อกตั้งอยู่ในแนวกลางอกใน 1 ชม. ช่วงนี้
2. จุดสอง : ทามความต่ออกของลูก 8 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน
3. จุดจุดที่ 3 : โดยให้ลูกอม น้มนม และทานนมให้ลึกถนอ และดูดจนเกลี้ยงเต้า

### การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- นานความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- พูดคุยกับคนในครอบครัว
- เตรียมจัดการเรื่องอานบ้าน
- รับปรึกษาพยาบาล ครบ 5 นม
- ผ่ากครรภ์สีน้ำใส
- เลือกแพทย์และโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

# การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

## ทำอุ้งนลาถกลางรูปแบบ

- ทำหนองวางบนตัก โดยปรับ: วางบนท้องตัก
- ทำหนองวางบนตัก โดยใช้สีอะครีลิกปรับ:
- ทำอุ้งนลาถข้าง • ทำนอน

## การแก้ไขหัวนมสั้น บอด นุ่ม

- กระบองฉีดขาที่ตัดแปลงเพื่อดึงขึ้นนม
- ดูอุปกรณ์ดึงหัวนม

## หัวนมแตก เต้านมคัด เต้านมอักเสบ

- หัวนมแตก : ใหลูกเข้าเต้าไม่ถูกวิธี อาจไม่ลึกถึงลานนม  
 ฤดูกาล: ให้นม
- เต้านมคัด : มีน้ำนมขมขม ร: ระบายหัวนม  
 อดจากเต้าไม่ได้
- เต้านมอักเสบ : เกิดจากต่อมน้ำนมอุดตัน หรือรูปร่าง  
 คัดไม่ได้รับกรทักใน และมีการคัดเชื้อ

## วิธีสังเกตเข้านม น้่านม และลานนม

- ควางขวงลูกอยู่ชิดกับเต้านมส่วนล่าง เว้นหน้าเล็กน้อย
- ลูกจ้ำปากกว้าง เคสึอนศรีษะ: ลูกเข้าเต้านม  
 อดยาวรวดเร็ว แต่หุ้มนมโน้ปากลูกอมถึงลานนม
- ลูกอมได้ลึกถึงลานนม

## การบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ

- นวดเต้านมและคลึงหัวนม เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม
- ทวงน้ำมน้ำจากหัวนม 3-4 cm.
- กดจำนวนหน้าอก
- บีบน้ำเข้าน้ำทัน
- น้ำนมไหลออกจากท่อหัวนม

## ระยะเวลาของการเก็บรักษาหัวนม

- ตู้เย็นประตูเดียว : ใต้ช่องแข็ง 1-2 วัน 4°C นาน 3-5 วัน  
 : ช่องแช่แข็ง 2 สัปดาห์
- ตู้เย็น 2 ประตู : ช่องแช่แข็ง 3 สัปดาห์
- ตู้แช่เย็น : ต่ำกว่า -20° 6-12 สัปดาห์
- กระติกน้ำแข็ง : มีน้ำห้วที่ 100 องศา 24 ชม.

- 6 เดือนแรก นมแม่อย่างเดียว ไม่ใช้ช้อนช้อน
- 6 เดือน ในน้ำนมแม่ร่วมกับอาหารตามวัย  
 จนถึง 2 ปี นมแม่ทานได้ตามใจ
- นมแม่เป็นอาหารหลักจนกระทั่งทารกอายุ 1 ปีแรก  
 และเป็นอาหารเสริมหลังจากนั้น

	นมแม่	นมผง
สารอาหาร	มากกว่า 200 ชนิด	ประมาณ 60 ชนิด
โปรตีน	ย่อยง่าย ง่าย	ย่อยยาก หนัก
ชนิดของกรดไขมัน	มีมากที่สุด ทำให้อิ่ม	มีน้อยกว่า
ระดับไขมันไม่อิ่มตัว	มีมาก	ไม่มี
ภูมิคุ้มกันโรค	มี	ไม่มี
ซีซีโมน และซีซี	มี	ไม่มี